9月10日～16日

自殺予防週間

～一人で抱え込まずに、悩みを相談しましょう～

全国の自殺者数は毎年３万人を超えています。多くの方が尊い命を失い、その何倍もの遺族が悲しみ、苦しんでいます。

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などでさまざまです。

自殺者の多くは、自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態におちいり、正常な判断ができていない場合が多いといわれています。

Check！ こんな症状出てませんか？

該当箇所の□にチェック☑をしましょう。

□毎日の生活に充実感がない
□これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
□以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
□自分が役に立つ人間だとは思えない
□わけもなく疲れたような感じがする

２つ以上あてはまり、その状態が２週間以上続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性があります。不眠もうつ病の症状の一つです。早めに相談・受診する必要があります。

相談先

健康介護支援課　保健支援班
☎52－9282

県中央東福祉保健所
☎53－3171

県立精神保健福祉センター
☎088－821－4966

自殺予防情報センター
☎088－821－4506

心のテレ相談
☎088－823－0600（13時～15時、月～金、祝日・年末年始除く）

高知いのちの電話
☎088－824－6300（9時～21時、年末年始除く）

全国一斉『高齢者・障害者の人権あんしん相談』強化週間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、高齢者・障害者の人権問題の解消に向け、**電話相談**の強化週間を実施します。この機会にご相談ください。

※相談無料・秘密厳守

【実施期間】９月10日(月)～16日(日)

【相談時間】８時30分～19時（土・日は10時～17時）

【問い合わせ・相談先】高知地方法務局人権擁護課
☎088・822・3503

高齢者・障害者のための成年後見相談会

高齢者・障害者のための成年後見について、面談または電話による相談会を開催します。

※相談無料・秘密厳守

【日時】９月30日(日)10時～15時

【場所】高知県司法書士会館（高知市越前町２－６－25）

【電話相談専門ダイヤル】☎088・823・3010

【問い合わせ・予約先】高知県司法書士会
☎088・825・3143

全国一斉司法書士法律相談

【日時】10月２日(火)10時～12時、13時～15時

【場所】南国市役所

※相談無料・秘密厳守

【問い合わせ先】高知県司法書士会
☎088・825・3131

無料法律相談会

10月１日から始まる『法の日』週間の行事のひとつとして、無料法律相談会を開催します。

【日時】10月４日(木)12時30分～15時まで受付　13時～17時まで相談

【場所】高知共済会館３階（高知市本町５丁目３－20）

【問い合わせ先】高知地方・家庭裁判所事務局総務課庶務係
☎088・822・0576

講座

睡眠と健康（講演会）

睡眠は人生の約３分の１を占めます。眠ることは身体と心の疲れを取るだけでなく、脳を休めるためにもとても大切です。良い眠りのためのコツを、学びませんか。**※参加無料**

【日時】９月26日(水)13時30分～15時30分

【場所】保健福祉センター香北　２階大ホール

【対象者】市内在住の方

【講師】川田誠一さん（鏡川病院睡眠医療センター長）

【定員】150人

【受付期間】９月３日(月)～９月18日(火)

【問い合わせ・申込先】健康介護支援課　保健支援班
☎52・9282

生活改善のための講話

わかわか塾　参加無料

いつまでも若々しく元気に生活を送ることを目指して、日常生活でできる“ちょっとした工夫”を一緒に学びませんか？

■日程

10月　5日(金)　13時30分～15時30分
演題　気になる体の変化
講師　宮坂千種さん（有限会社　あーと・ねっと）

10月12日(金)　13時30分～14時30分
演題　若さを保つ食生活
講師　有光加恵美（市健康介護支援課管理栄養士）

10月16日(火)　13時30分～14時30分
演題　楽しい老後
講師　尾立忠志さん（あさひ薬局薬剤師）

10月26日(金)　13時～14時
演題　運動は健康長寿のヒケツ
講師　健康運動指導士　前田　郁さん

■場所　プラザ八王子
■対象者　60歳以上で香美市在住の方
■定員　各講座とも20人（先着順）
■申込方法　9月10日(月)以降にお電話でお申し込みください。
■問い合わせ・申込先
香美市社会福祉協議会　☎53－5800

市民セミナー　香美市立中央公民館

問い合わせ・申込先
中央公民館　☎53－2214
平日：8時30分～17時15分

染物教室 ～鉄媒染づくりと絞り染～

10月12日㊎ 13時30分～15時30分

■場　　所　中央公民館２階料理実習室
■講　　師　西峯久美さん（染色家）
■内　　容　綿（50㎝×50㎝）の絞り染め。
■参 加 費　900円
■定　　員　20人　※参加者多数の場合は抽選
■受付期間　9月18日(火)～10月1日(月)

マタニティママの集い

みんなで楽しく学んで、妊娠ライフを安心して過ごしましょう。

日　程　10月18日(木)　妊娠中の注意点ほか
10月30日(火)　出産準備やお産
11月15日(木)　妊娠中の栄養と離乳食
※時間はいずれも10時～11時
場　所　子育てセンターなかよし（なかよし保育園内）
対象者　香美市在住の妊婦
締切日　10月16日(火)　申し込みはお電話で。
問い合わせ・申込先
子育てセンターなかよし　☎53－1008
子育てセンターびらふ　☎59－3121

介護予防講座

未来のはてなを学ぼう　参加無料

何歳になっても自分らしくいきいきと暮らしていくために、“上手に老いる”ということを一緒に考えてみませんか？自分のため、家族のために、老後への備えや健康管理などについて一緒に学びましょう。

日　程	時　間	演　題	講　師
11月　2日(金)	香北　10:00～11:30 山田　13:30～15:00	相続と遺言について	金融広報ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ 浦田健治さん
11月　8日(木)	香北　10:00～11:30 山田　13:30～15:00	アロハから学んだこと・学ぶこと	フラダンス講師 ルアナ中川さん
11月15日(木)	香北　10:00～11:30 山田　13:30～15:00	老齢期を健やかに過ごすための食生活 （実践のコツとあふれる情報に惑わされない知恵）	高知県栄養士会 細川公子さん
11月23日(金)	山田　13:30～15:00	長生きも芸のうち	落語家 森乃福郎さん
11月25日(日)	山田　13:30～15:00	住み慣れた地域で健やかに暮らす－地域におけるリハビリテーションの実際と寝たきりにならない・しない・させないコツ－	みなみの風診療所院長 今井稔也さん

◆場　　所：山田会場　プラザ八王子　香北会場　保健福祉センター香北
◆対 象 者：50歳～70歳前後の香美市在住の方で、原則5講座を全て受講できる方。
◆定　　員：午前の部（香北会場）・午後の部（山田会場）　各部50人（先着順）
◆申込方法：9月20日(木)以降に、電話でお申し込みください。
◆問い合わせ・申込先：香美市社会福祉協議会　本所　☎53－5800